

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ОРДЕНА ДРУЖБЫ НАРОДОВ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

И.В. Романов, В.С. Коробейко

Примерный годичный цикл тренировки десятиборцев 15-16 лет

Методические рекомендации

Витебск, 2019

УДК796.42.093.61:796.015.22

ББК 75.711.9я73

Р 69

Рецензенты:

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин УО «ВГУ имени П.М. Машерова», к.п.н., Ю.Н. Халанский;

доцент кафедры медицинской реабилитации и физической культуры УО «ВГМУ», к.п.н. В.В. Столбицкий

Романов, И.В.

Р 69 Примерный годичный цикл тренировки десятиборцев 15-16 лет : метод. рекомендации / И.В. Романов, В.С. Коробейко. – Витебск : ВГМУ, 2019. – 48 с.

В рекомендациях изложен примерный план годичного цикла тренировки десятиборцев 15-16 лет с использованием новых средств и методов.

Методические рекомендации адресованы тренерам и спортсменам по легкоатлетическим многоборьям, студентам специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, преподавателям физической культуры УВО и УОР по легкой атлетике, инструкторам-методистам для планирования годичной тренировки десятиборцев 15-16 лет. Данные рекомендации могут быть также рекомендованы многоборцам более старшего возраста, но с определенными корректировками (увеличение веса штанги и снарядов, высота барьеров и расстояние между ними, интенсивность и объем нагрузки, длительность тренировки и др.).

УДК796.42.093.61:796.015.22

ББК 75.711.9я73

©Романов И.В., Коробейко В.С. 2019

©УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	5
1. Мезоцикл №1 (1-4 неделя) с 4 сентября по 1 октября	5
2. Мезоциклы №2-3 (5-10 неделя) с 2 октября по 12 ноября	7
3. Мезоциклы №4-5 (11-16 неделя) с 13 ноября по 24 декабря	10
4. Мезоцикл №6 (17-21 неделя) с 25 декабря по 28 января	16
5. Мезоцикл №7 (22-26 неделя) с 29 января по 4 марта	19
6. Мезоцикл №8 (27-29 неделя) с 5 марта по 25 марта	23
7. Мезоциклы №9-10 (30-35 неделя) с 26 марта по 6 мая	25
8. Мезоциклы №11-12 (36-40 неделя) с 7 мая по 10 июня	30
9. Мезоцикл №13 (41-45 неделя) с 11 июня по 15 июля	34
10. Мезоцикл №14 (46-49 неделя) с 16 июля по 12 августа	38
11. Мезоцикл №15 (50-52 неделя) с 13 августа по 2 сентября	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47

ВВЕДЕНИЕ

Легкоатлетическое десятиборье принадлежит к числу тех видов спорта, в которых достижение высоких спортивных результатов требует многолетней круглогодичной тренировки, рациональной спортивной техники, высокого уровня развития физических качеств –быстроты, силы, выносливости и ловкости, и отличных волевых качеств.

Разносторонняя физическая подготовка – основа высоких достижений десятиборца. Поэтому десятиборье является видом спорта, наиболее гармонично развивающим молодого человека, а победа в десятиборье считается одной из самых почетных побед на спортивной арене.

Десятиборье образно можно сравнить скорее с «химическим» соединением десяти видов легкой атлетики. В тренировке десятиборца каждый из видов оказывает влияние на остальные и, в свою очередь, подвергается их воздействию. Эта сложная взаимосвязь десяти видов легкой атлетики и удельный вес каждого из них должны быть отчетливо выражены в тренировке десятиборца. Анализ результатов и опыта наших лучших многоборцев подсказывает, как надо планировать тренировочный процесс. Этот опыт необходимо распространить возможно шире и ознакомить с ним каждого тренера и спортсмена.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ В МЕЗОЦИКЛАХ ГОДА

1. Мезоцикл №1 (1-4 неделя) с 4 сентября по 1 октября

В этом мезоцикле решаются следующие основные задачи:

1. Создание высокого уровня работоспособности (разминочный и кроссовый бег, бег на отрезках, спортивные игры).
2. Восстановление уровня силы (штанга, кроссфит, броски ядер, прыжковые упражнения, локальные упражнения).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата (специальные и прыжковые упражнения, упражнения барьериста и шестовика, бег в затрудненных условиях).
4. Развитие силовой выносливости (специальные и прыжковые упражнения в затрудненных условиях (гора, тумба)).
5. Совершенствование техники (элементы техники видов, техника отстающих видов, теоретические занятия).

Таблица 1 – Мезоцикл №1 (1-4 неделя)

Содержание тренировки	Недели			
	1	2	3	4
Понедельник				
1. Разминочный бег (1-5 км).	10 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), с 2-3 обязательными упражнениями.	+	+	+	+
3. Специально беговые упражнения (СБУ) – 4 упражнения подбираются индивидуально.	2 серии	3 серии	3 серии	2 серии
4. Броски ядер.	20	30	40	20
5. Повторный бег по 150 м (интенсивность – 60 %).	4	5	6	–
Вторник				
1. Разминочный бег (1-5 км).	10 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
2. ОРУ, с 2-3 обязательными упражнениями.	+	+	+	+
3. СБУ – 4 упражнения.	2 серии	3 серии	3 серии	2 серии
4. Специальные упражнения для отстающих видов.	30 мин.	40 мин.	50 мин.	30 мин.
5. Многоскоки в гору.	100	150	200	–
6. Спортивные игры.	20 мин.	30 мин.	40 мин.	20 мин.

7. Упражнения на поднятие высокого бедра.	–	2 серии	2 серии	1 серия
<p>Среда</p> <p>1. Кроссовый бег.</p> <p>2. Силовая подготовка (круговая тренировка (разведения рук – 8 раз, протяжка – 10 раз, жим сидя – 8 раз, приседания – 8 раз, пресс – 10 раз, выпрыгивание с гирей 16 кг – 15 раз, повороты туловища сидя со штангой – 8 раз, прыжки через барьеры – 15 раз. Отдых между станциями 1 мин) или кроссфит). Отдых между кругами 8 мин.</p>	<p>20 мин.</p> <p>1 круг</p>	<p>25 мин.</p> <p>2 круга</p>	<p>30 мин.</p> <p>3 круга</p>	<p>20 мин.</p> <p>1 круг</p>
<p>Четверг</p> <p>1. Теоретическое занятие по технике видов (беседа, рассказ, показ, анализ и др.).</p>	+	+	+	+
<p>Пятница</p> <p>1. Разминочный бег (1-5 км).</p> <p>2. ОРУ, с 2-3 обязательными упражнениями.</p> <p>3. СБУ – 4 упражнения.</p> <p>4. Специальные упражнения для отстающих видов.</p> <p>5. Многоскоки в гору.</p> <p>6. Переменный бег – 200 м через 200 м трусцы (интенсивность – 60 %).</p> <p>7. Упражнения на поднятие высокого бедра.</p>	<p>10 мин.</p> <p>+</p> <p>2 серии</p> <p>30 мин.</p> <p>120</p> <p>4</p> <p>–</p>	<p>15 мин.</p> <p>+</p> <p>3 серии</p> <p>40 мин.</p> <p>200</p> <p>6</p> <p>2 серии</p>	<p>20 мин.</p> <p>+</p> <p>3 серии</p> <p>50 мин.</p> <p>250</p> <p>8</p> <p>2 серии</p>	<p>15 мин.</p> <p>+</p> <p>2 серии</p> <p>30 мин.</p> <p>100</p> <p>–</p> <p>1 серия</p>
<p>Суббота</p> <p>1. Кроссовый бег.</p> <p>2. Силовая подготовка (круговая тренировка (подъем блина из-за головы лежа – 8 раз, протяжка – 10 раз, смена ног в выпаде – 20 раз, выпрыгивание с гирей 16 кг –</p>	<p>30 мин.</p> <p>1 круг</p>	<p>35 мин.</p> <p>2 круга</p>	<p>40 мин.</p> <p>3 круга</p>	<p>20 мин.</p> <p>1 круг</p>

15 раз, повороты туловища сидя со штангой – 8 раз, прыжки через барьеры – 15 раз. Отдых между станциями 1 мин) или кроссфит). Отдых между кругами 8 мин.				
Воскресенье Отдых	–	–	–	–

2. Мезоциклы №2-3 (5-10 неделя) с 2 октября по 12 ноября

В этих мезоциклах решаются следующие основные задачи:

1. Развитие экстенсивной выносливости (повторный и переменный бег с интенсивностью до 80 % от тах., барьерный бег 10 и более барьеров с нестандартной расстановкой, кроссовый бег со специальным заданием).
2. Развитие максимальной силы (штанга – отягощения до 100 % от тах., локальные упражнения с подбором веса на 6 повторений).
3. Развитие силовой выносливости (специальные и прыжковые упражнения в затрудненных условиях (гора, тумба)).
4. Подготовка к развитию скорости (работа рук, бег в упоре, бег через отметки, барьерный бег до 5-ти барьеров).
5. Совершенствование техники видов (элементы техники и целостные упражнения, теоретические знания).

Таблица 2 – Мезоциклы №2-3 (5-10 неделя)

Содержание тренировки	Недели					
	5	6	7	8	9	10
Понедельник						
<i>Утро</i>						
Тренировка по гимнастике и акробатике	+	+	–	+	+	–
<i>Вечер</i>						
1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии, бег в упоре 2х15 с.).	+	+	+	+	+	+
2. СБУ – 3 упражнения.	2 сер.	3 сер.	1 сер.	2 сер.	3 сер.	1 сер.
3. Ускорения (техника+ частота), бег через отметки (205 см).	4х40	4х40	3х40	–	–	–
	–	–	–	4х40	4х40	3х40
4. Ядро (техника, с места, со скачка).	20/10	20/10	6/10	15/10	10/20	6/10

5. Прыжки в высоту с коротких разбегов.	15	20	10	15	20	10
6. Прыжки с низкого старта в шаге – 10 прыжков + добегание до 100 м.	4	5	–	5	6	–
Вторник						
<i>Утро</i>						
1. Разминка.	+	+	+	+	+	+
2. Шест (техника).	+	+	+	+	+	+
3. Спец. упр. для копья:						
- броски отягощений,	30	40	20	30	40	20
- отработка бросковых шагов.	+	+	–	+	+	–
<i>Вечер</i>						
1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и работа рук – 2 серии).	+	+	–	+	+	–
2. СБУ и ускорения (индивидуально).	+	+	–	+	+	–
3. Барьеры:						
- идеомоторная тренировка,	30	40	–	–	–	–
- 4-8 барьера (91,4х8,50),	–	–	–	25	30	–
- н/старт – 1-5 барьеров.	4	5	–	5	6	–
4. Бег на 400 м (интенсивность 70 %).						
5. Упражнения на поднятие высокого бедра.	2 сер.	2 сер.	–	1 сер.	1 сер.	–
Среда						
1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + ускорения 4х100 м через 100 м трусцы + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) по 80 м от 4 до 6 раз + 1 км по заданию.	+	+	–	+	+	–
2. ОРУ (разгибание в отвале на большой перекладине – 2 серии, подъем силой – 2 серии).	+	+	+	+	+	+
3. Диск (техника):						
- ядро 3 кг (с места, с поворота),	30/0	20/10	–	15/15	10/0	–
- диск 1,5 кг.	–	–	–	–	0/20	–
4. Силовая подготовка (круговая тренировка (подъем						

блина из-за головы лежа + протяжка + разведения + смена ног в прыжке вверх в руках блины по 5 кг – 25 раз + жим из-за головы сидя + тяга из-за головы для копья + выпрыгивание с гирей 24 кг – 15 раз + повороты туловища сидя, блин в руках + прыжки через барьеры – 15 раз – подбор отягощений на 6 повторений. Отдых между станциями 45 с) или кроссфит). Отдых между кругами 8 мин.	2 кр.	3 кр.	–	2 кр.	3 кр.	–
Четверг 1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии, бег в упоре 2х15 с.). 2. Техника отстающего вида.	+	+	–	+	+	–
	1 ч	1 ч	–	1 ч	1 ч	–
Пятница <i>Утро</i> 1. Разминка (ОРУ, работа рук, как при беге, на месте – 2 серии). 2. СБУ – 3 упр. – 2 серии. 3. Ускорения (техника+частота), бег через отметки (205 см). 4. Шест (техника). 5. Специальные упражнения для копья: - броски, мячей, палок, - отработка бросковых шагов. <i>Вечер</i> 1.Разминка (ОРУ, барьерный сед, атака на маты по 2 серии). 2. Длина: - спец. упражнения (выходы), - с 8-12 беговых шагов. 3. Ядро (техника, с места, со скачка).	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+
	4х40	4х40	3х40	–	–	–
	–	–	–	4х40	4х40	3х40
	+	+	+	+	+	+
	30	40	20	30	40	20
	+	+	–	+	+	+
	+	+	–	+	+	–
	20	30	–	20	30	–
	8	10	–	10	12	–
	15/10	10/20	–	10/15	10/20	–

4. Барьеры: 10-12 барьеров 91,4х8,70, 10-12 барьеров 91,4х8,80. 5. Упражнения на поднятие высокого бедра.	4 — 2 сер.	5 — 2 сер.	— — —	— 4 1 сер.	— 5 1 сер.	— — —
Суббота 1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + ускорения 3х200 м через 200 м трусцы + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) по 80 м от 4 до 6 раз + 1,5 км по заданию. 2. ОРУ (разгибание в отвале на большой перекладине – 2 серии, подъем силой – 2 серии). 3. Диск (техника): - диск 1,5 кг (с места, с поворота). 4. Штанга: - жим лежа $\frac{60\%}{6} \times 1$, $\frac{80\%}{4} \times 1$, $\frac{90-95\%}{6} \times 1$, $\frac{70\%}{\text{до отказа}} \times 1$, - приседания $\frac{60\%}{6} \times 1$, $\frac{70\%}{5} \times 1$, $\frac{80-90\%}{4} \times 1$, $\frac{60\%}{\text{до отказа}} \times 1$ или использование мобильного приложения 10-thlon.	+	+	—	+	+	—
	+	+	+	+	+	+
	30/0	20/10	—	15/15	10/20	—
	3 т	4 т	—	3 т	4 т	—
Воскресенье Отдых	—	—	—	—	—	—

3. Мезоциклы №4-5 (11-16 неделя) с 13ноября по 24 декабря

В этих мезоциклах решаются следующие основные задачи:

1. Совершенствование техники (целостные и специальные упражнения в видах, просмотр и анализ видеосъемки).
2. Развитие скоростных возможностей (бег с н/старта, бег с хода, барьерный бег до 5 барьеров, бег через отметки).
3. Развитие быстрой силы (упражнения со штангой 50 % от собственного веса со скоростью 81-100 % от тах, броски отягощений и прыжковые упражнения с соревновательной установкой, н/старты, бег с хода).

4. Развитие взрывной силы (запрыгивание с отягощениями – 100-200 % от собственного веса).

5. Развитие экстенсивной выносливости (повторный и переменный бег с интенсивностью до 80 % от max., барьерный бег 10 и более барьеров с нестандартной расстановкой, кроссовый бег со специальным заданием).

6. Поддержание уровня максимальной силы (упражнения со штангой с отягощениями 80-90 % от max, локальные упражнения с подбором отягощений на 5-6 повторов.

7. Развитие силовой выносливости (специальные и прыжковые упражнения в затрудненных условиях (гора, тумба)).

Таблица 3 – Мезоциклы №4-5 (11-13 неделя)

Содержание тренировки	Недели		
	11	12	13
Понедельник			
<i>Утро</i>			
1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии).	+	+	+
2. СБУ – 3 упр. – 2 серии.	+	+	+
3. Ускорения (частота).	4x40	4x40	4x40
4. Высота (техника с полного разбега).	15	20	12
<i>Вечер</i>			
1. Разминка.	+	+	–
2. Н/старты без команды по 20 м + 40 м добегание.	5	6	–
3. Бег с хода – 30 м + 40 м + 60 м.	1 сер.	1 сер.	–
4. Ядро (техника, с места, со скачка).	10/15	10/20	–
5. Прыжки для укрепления стопы.	1 сер.	1 сер.	–
Вторник			
<i>Утро</i>			
1. Разминка.	+	+	+
2. Шест (техника).	+	+	+
3. Копье:			
- броски мячей, палок,	30	40	20
- отработка бросковых шагов.	+	+	–
<i>Вечер</i>			
1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии).	+	+	–
3. Барьеры:			
- идеомоторная тренировка,			
- н/старт – 1-5 барьеров.			
4. Имитационные упр. для диска.	20	20	–

5. Бег с соревновательной скоростью от планируемого результата на 1000 м: - 6х200 м, - 5х300 м.	15 мин + –	15 мин + –	– – –
6. Упражнения на поднятие высокого бедра.	1 сер.	1 сер.	–
Среда 1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин. ходьба с упр. + бег под уклон (угол 5 градусов) 4х100 м + 1 км по заданию. 2. ОРУ (разгибание в отвале на большой перекладине – 2 серии, подъем силой – 2 серии). 3. Длина: с 8-10 беговых шагов. 4. Диск (1,5 кг – техника с места, с поворота). 4. Силовая подготовка (круговая тренировка (подъем блина из-за головы лежа + протяжка + разведения + смена ног в прыжке вверх в руках блины по 5 кг – 25 раз + жим из-за головы сидя + тяга из-за головы для копья + выпрыгивание с гирей 24 кг – 15 раз + повороты туловища сидя, блин в руках + прыжки через барьеры – 15 раз – подбор отягощений на 6 повторений. Отдых между станциями 30-45 с) или кроссфит). Отдых между кругами 8 мин.	+ + 10 6/10 2 круга	+ + 12 6/15 2 круга	Восст. кросс 20 мин, плавание – – – –
Четверг 1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии, бег в упоре 2х15 с.). 2. Высота (техника прыжка с разбега).	+ 15	+ 15	– –
Пятница <i>Утро</i> 1. Разминка. 2. СБУ – 3 упр. х 2 серии. 3. Ускорения (бег через отметки 205-210 см). 4. Шест (техника). 5. Специальные упражнения для копья: - броски, мячей, палок, - отработка бросковых шагов. <i>Вечер</i>	+ + 4х40 + 30 +	+ + 4х40 + 40 +	+ + 4х40 + 20 +

1. Разминка (ОРУ, барьерный сед, атака на маты по 2 серии).	+	+	–
2. Длина: - идеомоторная тренировка, - с полного разбега.	4-6 10/10	4-6 10/10	– –
3. Ядро (техника, с места, со скачка).			
4. Барьеры: - идеомоторная тренировка, - 12 барьеров 91,4x8,80.	4	4	–
Суббота			
1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) с н/старта по 60-80 м (4-5 раз) + 4x100 м бег под уклон + 1,5 км по заданию).	+	+	Восст. кросс 20 мин, плавание
2. ОРУ (разгибание в отвале на большой перекладине – 2 серии, подъем силой – 2 серии).	+	+	–
3. Диск (техника): - диск ядро 3 кг (с места, с поворота).	15/15	10/20	–
4. Штанга: - жим лежа $\frac{60\%}{6} \times 1, \frac{80\%}{4} \times 1, \frac{90\%}{2} \times 1, \frac{70\%}{6} \times 1,$ - приседания $\frac{70\%}{6} \times 1, \frac{80\%}{5} \times 1,$ - выпрыгивание на тренажере с большим весом (100-120 кг) 5 раз – 4 подхода, - толчок штанги на темп $\frac{50-60 \text{ кг}}{5} \times 2-3$ раза или использование мобильного приложения 10-thlon.	3 т	4 т	–
Воскресенье Отдых	–	–	–

Таблица 4 – Мезоциклы №4-5 (14-16 неделя)

Содержание тренировки	Недели		
	14	15	16
Понедельник			
Утро			
1. Разминка.	+	+	+
2. СБУ – 3 упр. х 2 серии.			
3. Ускорения (частота).	4x40	4x40	4x40

4. Высота (техника с полного разбега, прыгать на высотах на 5-10 см ниже личного рекорда). <i>Вечер</i> 1. Разминка. 2. Н/старты: - идеомоторная тренировка, - под команду по 30 м +30 м добегание. 3. Бег с хода – 30 м + 40 м + 60 м. 4. Ядро (техника, с места, со скачка). 5. Прыжки для укрепления стопы.	12 + 4 1 сер. 6/10 1 сер.	15 + 4 1 сер. 6/15 1 сер.	10 – – – – –
Вторник <i>Утро</i> 1. Разминка. 2. Шест: - идеомоторная тренировка, - прыжки через планку. 3. Копье: - броски, - отработка бросковых шагов. <i>Вечер</i> 1. Разминка. 2. Барьеры: - идеомоторная тренировка, - н/старт – 1 барьер – 2 раза, 2 барьера – 1 раз, 3 барьера – 1 раз, 6 барьеров (без третьего) – 3 раза. 3. Длина: - с 12 беговых шагов, - с полного разбега.	 + 10 30 + 6-8 4	 + 15 30 + 8-10 4	 + 8 – – –
Среда 1. Разминка. 2. СБУ и ускорения (индивидуально). 3. Высота (техника прыжка с разбега). 4. Бег с соревновательной скоростью от планируемого результата на 1000 м: - 3х400 м, - 2х600 м.	 + + 15 + –	 + + 15 – +	 отдых
Четверг 1. Теоретическое занятие по технике видов (беседа, рассказ, показ, анализ и др.).	 +	 +	 отдых
Пятница			

<p><i>Утро</i></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. СБУ – 4 упр. – 1 серия.</p> <p>3. Ускорения (бег через отметки 205-210 см).</p> <p>4. Шест:</p> <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - прыжки через планку. <p>5. Специальные упражнения для копья:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски, мячей, палок, - отработка бросковых шагов. <p><i>Вечер</i></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Длина:</p> <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - с полного разбега. <p>3. Ядро (техника, с места, со скачка).</p> <p>4. Барьеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - 10-12 барьеров 91,4х8,80. 	<p>+</p> <p>+</p> <p>4х40</p> <p>10</p> <p>20</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>6</p> <p>6/10</p> <p>4</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>4х40</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>8</p> <p>6/15</p> <p>5</p>	<p>Предсор. разминка</p>
<p>Суббота</p> <p>1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) с н/старта по 60-80 м (4-5 раз) + 4х100 м бег под уклон + 1,5 км по заданию).</p> <p>2. ОРУ (разгибание в отвале на большой перекладине – 2 серии, подъем силой – 2 серии).</p> <p>3. Диск (техника):</p> <ul style="list-style-type: none"> - диск 1,5 кг (с места, с поворота). <p>4. Штанга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - толчок штанги на темп (подбор веса на 5 повторов) $\frac{50-60 \text{ кг}}{5}$ х 4 раза, - выпрыгивание на тренажере с большим весом (100-120 кг) 5 раз – 4 подхода, - прыжки в глубину на 2 ноги с отскоками использование мобильного приложения 10-thlon. 	<p>+</p> <p>+</p> <p>15/15</p> <p>30</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>10/20</p> <p>40</p>	<p>Сорев. в отдельных видах</p>
<p>Воскресенье</p>	<p>Отдых</p>	<p>Отдых</p>	<p>Сорев. в отдельных видах</p>

4. Мезоцикл №6(17-21 неделя) с 25 декабря по 28 января

В этом мезоцикле решаются следующие основные задачи:

1. Контроль развития уровня физической, технической и волевой подготовки (серия соревнований).
2. Разрешение частных задач мезоцикла №5.

Таблица 5 – Мезоцикл №6 (17-18 неделя)

17 неделя	18 неделя
<p>Понедельник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии). 2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии. 3. Ускорения (техника+частота) – 4х40 м. 4. Н/старты (под команду, в группе) – 4х20 м + 40 м добегание. 5. Ядро (техника с места, со скачка на результат) – 6 +12 раз. 	<p>Понедельник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии). 2. СБУ – 4 упражнения х 1 серия. 3. Ускорения – (техника+частота) – 4х40 м. 4. Н/старты (под команду, в группе): - идеомоторная тренировка, - 4х30 м + 30 м добегание. 5. Бег с хода – 30 + 40 + 60 м. 5. Ядро (техника с места, со скачка) – 6 +15 раз.
<p>Вторник</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Шест: - идеомоторная тренировка, - прыжки через планку – 10-15 раз. 3. Копье: - броски – 30 раз, - отработка шагов – 5 раз. 	<p>Вторник</p> <p><i>Утро</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Шест: - идеомоторная тренировка, - прыжки через планку – 10-15 раз. 3. Копье: - броски – 30 раз, - отработка шагов – 5 раз. <p><i>Вечер</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ОРУ, барьерный сед, атака на маты по 2 серии). 2. Барьеры: - идеомоторная тренировка, - 1 барьер – 2 раза, 2 барьера – 2 раза, 3 барьера – 1 раз, 5 барьеров – 2 раза. 2. Длина: - с 12 беговых шагов – 8 раз.
<p>Среда</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии. 	<p>Среда</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в

<p>3. Ускорения (техника+частота) – 4х40 м.</p> <p>4. Высота (техника прыжка с полного разбега на результат) – 10 раз.</p> <p>5. Бег со скоростью, превышающей на 2 с от планируемого результата на 1000 м:</p> <p>- 5х200 м.</p>	<p>гору (угол 20-25 градусов) с н/старта по 60-80 м (4-5 раз) + 4х100 м бег под уклон + 1,5 км по заданию).</p> <p>2. Штанга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - толчок штанги на темп (подбор веса на 5 повторов) $\frac{50-60 \text{ кг}}{5} \times 4$ раза, - выпрыгивание на тренажере с большим весом (100-120 кг) 5 раз – 4 подхода, - прыжки в глубину на 2 ноги с отскоком – 30 раз или использование мобильного приложения 10-thlon.
<p>Четверг</p> <p>1. Теоретическое занятие по технике видов (беседа, рассказ, показ, анализ и др.).</p>	<p>Четверг</p> <p>1. Теоретическое занятие по технике видов (беседа, рассказ, показ, анализ и др.).</p>
<p>Пятница</p> <p>1. Предсоревновательная разминка.</p>	<p>Пятница</p> <p>1. Разминка (ОРУ, барьерный сед, атака на маты по 2 серии).</p> <p>2. Ускорения (в ритме разбега прыжка в длину) – 3 раза.</p> <p>3. Длина:</p> <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - прыжок с полного разбега – 6 раз. <p>4. Ядро (техника с места, со скачка на результат) – 6+15 раз.</p>
<p>Суббота</p> <p>Соревнование в 7-борье (1-й день)</p>	<p>Суббота</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. СБУ и ускорения (индивидуально).</p> <p>3. Шест:</p> <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - прыжки через планку – 8-10 раз. <p>4. Кроссовый бег по пересеченной местности – 20 мин.</p>
<p>Воскресенье</p> <p>Соревнование в 7-борье (2-й день)</p>	<p>Воскресенье</p> <p>Отдых</p>

Таблица 6 – Мезоцикл №6 (19-21 неделя)

19 неделя	20 неделя	21 неделя
Понедельник	Понедельник	Понедельник
1. Разминка (ОРУ,	Отдых	1. Разминка.

<p>отжимание в стойке – 2 серии).</p> <p>2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии.</p> <p>3. Ускорения (техника+частота) – 3х40 м.</p> <p>4. Длина:</p> <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - прыжок в длину с полного разбега – 4-6 раз. <p>5. Ядро (техника с места, со скачка на результат) – 6 +15 раз.</p>		<p>2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии.</p> <p>3. Ускорения (бег через отметки 205 см) – 4х40 м.</p> <p>4. Техника отстающего вида.</p>
<p>Вторник</p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Н/старты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - 4х20 м (выполнение на технику). <p>3. Бег с хода – 30 м.</p> <p>4. Высота (техника прыжка с разбега) – 12 раз.</p>	<p>Вторник</p> <p>Баня</p>	<p>Вторник</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Барьеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - н/старт – 2 барьера – 2 раза, 6 барьеров (без третьего) – 3 раза. <p>3. Силовая подготовка (локальное воздействие на избранные группы мышц).</p> <p>4. Бег на 150 м – 2 раза (интенсивность 80 %, 90 %).</p>
<p>Среда</p> <p>1. Разминочный бег – 15 мин.</p> <p>2. ОРУ (акцент делать на расслабление).</p>	<p>Среда</p> <p>1. Разминочный бег – 15-20 мин.</p> <p>2. ОРУ (акцент делать на расслабление и гибкость).</p>	<p>Среда</p> <p>Отдых</p>
<p>Четверг</p> <p>Отдых</p>	<p>Четверг</p> <p>1. Теоретическое занятие по выступлению в 7-борье (беседа, рассказ, просмотр видео, анализ и др.)</p>	<p>Четверг</p> <p>Отдых</p>
<p>Пятница</p>	<p>Пятница</p>	<p>Пятница</p>

1. Предсоревновательная разминка.	1. Разминка. 2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии. 3. Ускорения (техника) – 4х40 м. 4. Отстающий вид (техника). 5. Бег на 80-100 м – 5 раз (техника).	1. Предсоревновательная разминка.
Суббота Соревнование в отдельных видах многоборья	Суббота 1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) с высокого старта по 80 м 4 раза + 1 км по заданию). 2. Штанга: - жим лежа $\frac{60\%}{6} \times 1, \frac{80\%}{4}$ $\times 1, \frac{90\%}{2} \times 3, \frac{70\%}{6} \times 1$ - толчок штанги на темп (подбор веса на 6 повторов) $\frac{50-60 \text{ кг}}{6} \times 3$ раза, - выпрыгивание на тренажере с большим весом (100-120 кг) 6 раз – 4 подхода или использование мобильного приложения 10-thlon.	Суббота Соревнование в 7-борье (1-й день)
Воскресенье Соревнование в отдельных видах многоборья	Воскресенье Отдых	Воскресенье Соревнование в 7-борье (2-й день)

5. Мезоцикл №7 (22-26 неделя) с 29 января по 4 марта (переход из закрытых помещений на открытый воздух)

В 22-23 недели осуществляется активный отдых (проводится смена средств).

В 24-26 неделях решаются следующие задачи:

1. Развитие экстенсивной выносливости.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Развитие максимальной силы.
4. Совершенствование техники видов с акцентом на длинные метания.

Таблица 7 – Мезоцикл №7 (22-23 неделя)

22 неделя	23 неделя
Понедельник Спортивные игры	Понедельник Спортивные игры, силовая гимнастика
Вторник Поход в лес	Вторник Поход в лес
Среда Плавание	Среда Занятия по гимнастике и акробатике, плавание
Четверг Спортивные игры	Четверг Спортивные игры, силовая гимнастика
Пятница Поход в лес	Пятница Поход в лес
Суббота Плавание	Суббота Занятия по гимнастике и акробатике, плавание
Воскресенье Отдых	Воскресенье Отдых

Таблица 8 – Мезоцикл №7 (24-26 неделя)

Содержание тренировки	Недели		
	24	25	26
Понедельник			
<i>Утро</i>			
Тренировка по гимнастике и акробатике	–	+	–
<i>Вечер</i>			
1. Разминочный бег (1 км – 5 мин. + 2 км – 4 мин. 30 с).	10 мин.	15 мин.	10 мин
2. ОРУ (отжимание в стойке – 2 серии, бег в упоре 2x15 с.).	+	+	+
3. СБУ – 4 упражнения – 2 серии.	+	+	+
4. Ядро (техника, с места, со скачка).	20/0	20/10	10/6
5. Высота:			
- специальные упражнения,	20	10	–
- прыжки в высоту с коротких разбегов.	–	15	10

6. Прыжки с места (тройной, пятерной и др.).	+	+	+
Вторник			
<i>Утро</i>			
1. Разминка.	+	+	+
2. Копье (техника, с шагов).	40	45	30
3. Спец. упр. для шеста.	+	+	+
4. Переменный бег 8х200 м (интенсивность 70 %) через 200 м трусцы.	+	–	+
<i>Вечер</i>			
1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии).	–	+	–
2. СБУ и ускорения (индивидуально).	–	+	–
3. Барьеры:			
- идеомоторная тренировка,			
- 5-8 барьера (91,4х8,70).	–	30-40	–
4. Бег на 400 м (интенсивность 75 %)	–	4-5	–
Среда			
1. Кроссовый бег по пересеченной местности.	+	+	+
2. ОРУ (разгибание в отвале на большой перекладине – 2 серии, подъем силой – 2 серии).	+	+	+
3. Диск (техника).	25	30	20
4. Силовая подготовка (круговая тренировка (разведения рук – 8 раз, протяжка – 10 раз, жим сидя – 8 раз, приседания – 8 раз, пресс – 10 раз, выпрыгивание с гирей 16 кг – 15 раз, повороты туловища, сидя со штангой – 8 раз, прыжки через барьеры – 15 раз. Отдых между станциями 1 мин) или кроссфит). Отдых между кругами 8 мин.	2 кр.	3 кр.	1 кр.
5. Упражнения на поднятие высокого бедра.	2 серии	2 серии	1 серия
Четверг			
1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии, бег в упоре 2х15 с.).	+	+	–
2. Техника отстающего вида.	+	+	–
3. Теоретическое занятие по технике видов (беседа, рассказ, показ, анализ и др.).	+	+	+
Пятница			
<i>Утро</i>			
Тренировка по гимнастике и акробатике,	–	+	–

<p>элементы прыжков в длину</p> <p><i>Вечер</i></p> <p>1. Разминочный бег (1 км – 5 мин. + 2 км – 4 мин. 30 с).</p> <p>2. ОРУ (барьерный сед и атака на маты – 2 серии).</p> <p>3. СБУ – 3 упражнения – 2 серии.</p> <p>4. Ускорения (частота).</p> <p>5. Копье (техника, броски с шагов).</p> <p>6. Барьеры (10-12 барьеров 91,4х8,80).</p> <p>7. Упражнения на поднятие высокого бедра.</p>	<p>+</p> <p>4х40</p> <p>–</p> <p>+</p> <p>4х40</p> <p>40</p> <p>3</p> <p>2 серии</p>	<p>+</p> <p>4х40</p> <p>–</p> <p>+</p> <p>4х40</p> <p>45</p> <p>4</p> <p>2 серии</p>	<p>+</p> <p>–</p> <p>3х40</p> <p>+</p> <p>3х40</p> <p>30</p> <p>–</p> <p>1 серия</p>
<p>Суббота</p> <p><i>Утро</i></p> <p>1. Кросс по пересеченной местности.</p> <p>3. Диск (техника).</p> <p>4. Силовая подготовка (круговая тренировка (разведения рук – 8 раз, протяжка – 10 раз, жим сидя – 8 раз, приседания – 8 раз, пресс – 10 раз, выпрыгивание с гирей 16 кг – 15 раз, повороты туловища, сидя со штангой – 8 раз, прыжки через барьеры – 15 раз. Отдых между станциями 1 мин) или кроссфит). Отдых между кругами 8 мин.</p> <p><i>Вечер</i></p> <p>1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) с высокого старта по 80 м 4 раза + 1 км по заданию.</p> <p>2. ОРУ (разгибание в отвале на большой перекладине – 2 серии, подъем силой – 2 серии).</p> <p>3. Диск (техника).</p> <p>4. Штанга:</p> <p>- жим лежа $\frac{60\%}{6} \times 1, \frac{70\%}{5} \times 1, \frac{80\%}{4} \times 3,$</p> <p>- приседание $\frac{60\%}{6} \times 1, \frac{70\%}{5} \times 2, \frac{80\%}{4} \times 2, \frac{70\%}{5} \times 1$ или использование мобильного приложения 10-thlon.</p>	<p>30 мин</p> <p>25</p> <p>2 кр.</p> <p>–</p> <p>–</p> <p>–</p> <p>–</p> <p>–</p> <p>–</p>	<p>–</p> <p>–</p> <p>–</p> <p>–</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>–</p> <p>–</p> <p>–</p> <p>–</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
<p>Воскресенье</p> <p>Отдых</p>	<p>–</p>	<p>–</p>	<p>–</p>

**6. Мезоцикл №8 (27-29 неделя) с 5марта по 25 марта
(обязательное проведение сборов)**

В этом мезоцикле решаются следующие основные задачи:

1. Развитие экстенсивной выносливости.
2. Развитие максимальной силы.
3. Развитие силовой выносливости.
4. Совершенствование техники видов.
5. Подготовка к развитию скорости.

Таблица 9 – Мезоцикл №8 (27-29 неделя)

Содержание тренировки	Недели		
	27	28	29
Понедельник			
<i>Утро</i>			
Тренировка по гимнастике и акробатике	+	+	–
<i>Вечер</i>			
1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии, бег в упоре 2х15 с.).	+	+	+
2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии.	+	+	+
3. Бег через отметки (205-210 см).	+	+	+
4. Ядро (техника, с места, со скачка).	15/10	10/20	6/10
5. Высота (техника с неполного разбега).	15	20	10
6. Прыжки с н/старта – 10 прыжков в шаге + добегание до 100 м или выбегание с н/старта 10х30 м с отягощениями (бег с парашютом).	5	6	–
Вторник			
<i>Утро</i>			
1. Разминка (ОРУ, вставание на мостик – 2 серии).	+	+	+
2. Копье:			
- броски с шагов,	20	20	10
- броски с подбежки.	20	30	20
3. Спец. упр. для шеста.	+	+	+
<i>Вечер</i>			
1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии).	+	+	–
2. СБУ и ускорения (индивидуально).	+	+	–
3. Барьеры:			
- идеомоторная тренировка,			
- н/старт 1-5 барьеров.	25	30	–

4. Бег 1 мин (интенсивность 80 %) через 1 мин ходьбы.	5	6	–
5. Упражнения на поднятие высокого бедра.	2 серии	2 серии	–
Среда			
<i>Утро</i>			
1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 4х100 м через 100 м трусцы + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 25-30 градусов) с н/старта по 60-70 м (5-6 раз) + 1-2 км по заданию).	+	+	Восст. кросс 20 мин
2. Специальные упражнения для шеста и копья.	2 серии	2 серии	2 серии
3. Диск (техника поворота).	–	–	15
<i>Вечер</i>			
1. Разминка.	+	+	–
2. Диск (техника поворота).	20	25	–
4. Силовая подготовка (круговая тренировка (подъем блина из-за головы лежа + растяжка + разведения + смена ног в прыжке вверх в руках блины по 5 кг – 25 раз + жим из-за головы сидя + тяга из-за головы для копья + выпрыгивание с гирей 24 кг – 15 раз + повороты туловища сидя, блин в руках + прыжки через барьеры – 15 раз – подбор отягощений на 6 повторений. Отдых между станциями 45 с) или кроссфит). Отдых между кругами 8 мин.	2 кр.	3 кр.	–
Четверг			
<i>Утро</i>			
1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии, бег в упоре 2х15 с.).	+	+	–
2. Техника отстающего вида.	+	+	–
<i>Вечер</i>			
1. Техника отстающего вида.	+	+	+
2. Теоретическое занятие по технике видов (беседа, рассказ, показ, анализ и др.).	+	+	+
Пятница			
<i>Утро</i>			
1. Разминка (ОРУ, вставание на мостик – 2 серии).	+	+	+
2. Копье: - броски с шагов,	20	20	10

- броски с подбежки. 3. Спец. упр. для шеста. <i>Вечер</i> 1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии). 2. Длина: - специальные упражнения, - с 10 беговых шагов. 3. Ядро (техника с места, со скачка). 4. Барьеры (10-12 барьеров 91,4х8,70). 5. Упражнения на поднятие высокого бедра.	20 + + + 10 6/10 4 2 серии	30 + + + 12 6/15 5 2 серии	20 + + - - - - -
Суббота <i>Утро</i> 1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 3х200 м через 200 м трусцы + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 25-30 градусов) по 60-70 м (5-6 раз) + 1,5 км по заданию). 2. Специальные упражнения для шеста и копья. 3. Диск (техника). <i>Вечер</i> 1. Разминка. 2. Диск (техника). 3. Штанга: - жим лежа $\frac{60\%}{6} \times 1, \frac{70\%}{5} \times 1, \frac{80\%}{4} \times 3, \frac{90\%}{2-3} \times 2$, - приседание $\frac{60\%}{6} \times 1, \frac{70\%}{5} \times 2, \frac{80\%}{4} \times 2, \frac{90\%}{2-3} \times 3$ или использование мобильного приложения 10-thlon.	+ 2 серии - + 20 4 т	+ 2 серии - + 20 5 т	Восст. кросс 20 мин 2 серии 15 - - -
Воскресенье Отдых	-	-	-

7. Мезоциклы №9-10 (30-35 неделя)с 26 марта по 6 мая (обязательное проведение сборов)

В этих мезоциклах решаются следующие основные задачи:

1. Совершенствование техники видов.
2. Развитие скоростных возможностей.
3. Развитие быстрой и взрывной силы.
4. Развитие экстенсивной выносливости с переходом к развитию скоростной выносливости (в мезоцикле №10).
5. Поддержание уровня максимальной силы.

6. Поддержание уровня силовой выносливости.

Таблица 10 – Мезоциклы №9-10 (30-32 неделя)

Содержание тренировки	Недели		
	30	31	32
Понедельник			
<i>Утро</i>			
1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии).	+	+	–
2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии.	+	+	+
3. Ускорения (техника+частота).	4x40	4x40	4x40
4. Высота (техника, полный разбег).	15	20	12
<i>Вечер</i>			
1. Разминка.	+	+	–
2. Бег с н/старта (без команды по 20 м + 40 м добегание).	5	6	–
3. Бег с хода 30 + 40 + 60 м.	1 серия	1 серия	–
4. Ядро (техника, с места, со скачка).	10/15	10/20	–
5. Прыжковые упражнения для укрепления стопы.	+	+	–
Вторник			
<i>Утро</i>			
1. Разминка (ОРУ, вставание на мостик – 2 серии).	+	+	+
2. Шест (техника).	+	+	+
3. Копье:			
- броски с шагов,	10	10	10
- броски с подбежки,	15	20	10
- броски с полного разбега.	5	10	–
<i>Вечер</i>			
1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии).	+	+	–
2. Барьеры:			
- идеомоторная тренировка,			
- н/старт 1-6 барьеров.	20	25	–
3. Диск (техника).	15	20	–
4. Бег 5x200 м (интенсивность 80 %),	+	–	–
- бег 3x300 м (интенсивность 80 %, 90 %, 80 %).	–	+	–
5. Упражнения на поднятие высокого бедра.	1 серия	1 серия	–
Среда			
<i>Утро</i>			

1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору с н/старта (угол 25-30 градусов) по 40-60 м – 4 раза + бег под уклон 4х100 м + 1-2 км по заданию).	+	+	Восст. кросс 20 мин
2. Силовая подготовка (круговая тренировка (подъем блина из-за головы лежа + протяжка + разведения + смена ног в прыжке вверх в руках блины по 5 кг – 25 раз + жим из-за головы сидя + тяга из-за головы для копья + выпрыгивание с гирей 24 кг – 15 раз + повороты туловища сидя, блин в руках + прыжки через барьеры – 15 раз – подбор отягощений на 6 повторений. Отдых между станциями 30-45 с) или кроссфит). Отдых между кругами 8 мин.	2 кр.	2 кр.	–
Четверг 1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии). 2. Высота (техника с полного разбега).	+	+	Восст. кросс 20 мин
	15	15	–
Пятница <i>Утро</i> 1. Разминка (ОРУ, вставание на мостик – 2 серии). 2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии. 3. Бег через отметки (205-210 см). 4. Шест (техника). 5. Копье: - броски с шагов, - броски с подбежки, - броски с полного разбега. <i>Вечер</i> 1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии). 2. Длина: - с 12 беговых шагов, - с полного разбега. 3. Ядро (техника с места, со скачка). 4. Барьеры (12 барьеров 91,4х8,80).	+	+	+
	+	+	+
	4х40	4х40	4х40
	+	+	+
	10	10	10
	14	20	10
	6	10	–
	+	+	–
	6	8	–
	4	4	–
	6/10	6/10	–
	3	4	–
Суббота 1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору с			Восст.

н/старта (угол 25-30 градусов) по 40-60 м – 4 раза + бег под уклон 4х150 м + 1,5 км по заданию).	+	+	кросс 20 мин
2. Диск (техника).	20	25	–
3. Штанга:			
- жим лежа $\frac{60\%}{6} \times 1, \frac{70\%}{5} \times 1, \frac{80\%}{4} \times 3, \frac{90\%}{2-3} \times 2,$			
- приседание $\frac{70\%}{5} \times 2,$	4 т	5 т	–
- выпрыгивание с большим весом (120-150 кг) 6 раз – 4 подхода,			
- толчок штанги на темп (подбор веса на 6-8 повторений) $\frac{50-60 \text{ кг}}{6-8} \times 2$ раза или использование мобильного приложения 10-thlon.			
Воскресенье Отдых	–	–	–

Таблица 11 – Мезоциклы №9-10 (33-35 неделя)

Содержание тренировки	Недели		
	33	34	35
Понедельник			
<i>Утро</i>			
1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии).	+	+	–
2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии.	+	+	+
3. Ускорения (техника+частота).	4х40	4х40	4х40
4. Высота (техника, полный разбег).	12	15	10
<i>Вечер</i>			
1. Разминка.	+	+	–
2. Н/старты:			
- идеомоторная тренировка,			
- без команды,	4х20	4х20	–
- под команду.	4х30	4х30	–
3. Бег с хода 30 + 50 + 80 м.	+	+	–
4. Ядро (техника, с места, со скачка).	6/10	6/15	–
5. Прыжковые упражнения для укрепления стопы.	1 серия	1 серия	–
Вторник			
<i>Утро</i>			
1. Разминка (ОРУ, вставание на мостик – 2 серии).	+	+	+

2. Шест (техника).	+	+	+
3. Копье:			
- броски с шагов,	20	10	10
- броски с полного разбега.	15	20	–
<i>Вечер</i>			
1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии).	+	+	–
2. Барьеры:			
- идеомоторная тренировка,			
- 1 барьер – 2 раза, 2 барьера – 2 раза, 3 барьера – 1 раз, 4-5 барьеров – 2 раза	25	25	–
3. Длина:			
- с 12 беговых шагов,	6-8	8-10	–
- с полного разбега.	4	4	–
Среда			
1. Разминка.	+	+	Отдых
2. СБУ + ускорения.	+	+	
3. Высота (техника с полного разбега).	15	15	
4. Бег:			
- 3x200 м (интенсивность 90 %),	+	–	
- бег 300 м + 200 м + 100 м с хода (интенсивность 90 %, 90 %, 95 %).	–	+	
5. Упражнения на поднятие высокого бедра.	1 серия	1 серия	
Четверг			
1. Теоретическое занятие по технике видов (беседа, рассказ, показ, анализ и др.).	+	+	Отдых
Пятница			
<i>Утро</i>			Разминка
1. Разминка (ОРУ, вставание на мостик – 2 серии).	+	+	
2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии.			
3. Бег через отметки (205-210 см).	4x40	4x40	
4. Шест (техника).	+	+	
5. Копье:			
- броски с шагов,	6	10	
- броски с полного разбега.	15	20	
<i>Вечер</i>			
1. Разминка.	+	+	
2. Длина:			
- идеомоторная тренировка,			
- с полного разбега.	6	8	
3. Ядро (техника с места, со скачка).	6/10	6/15	

4. Барьеры (12 барьеров 91,4х9,00).	3	4	
<p style="text-align: center;">Суббота</p> <p>1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору с н/старта (угол 25-30 градусов) по 40-60 м – 4 раза + бег под уклон 4х100 м + 1-1,5 км по заданию).</p> <p>2. Диск (техника).</p> <p>3. Штанга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - толчок штанги с груди на темп (подбор веса на 5 повторений) – 4 подхода, - выпрыгивание с большим весом (130-150 кг) 5 раз – 4 подхода, - прыжки в глубину на 2 ноги с отскоком или использование мобильного приложения 10-thlon. 	<p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">30</p>	<p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">40</p>	<p style="text-align: center;">Соревнование в отдельных видах</p>
Воскресенье Отдых	Отдых	Отдых	Соревнование в отдельных видах

8. Мезоциклы №11-12 (36-40 неделя)с 7мая по 10 июня

В этих мезоциклах решаются следующие основные задачи:

1. Контроль развития комплекса физических качеств в сочетании с технической и волевой подготовкой.
2. Разрешение частных задач сторон подготовки, стоящих в мезоцикле №10.

Таблица 12 – Мезоциклы №11-12 (36-37 неделя)

36 неделя	37 неделя
Понедельник	Понедельник
<p><i>Утро</i></p> <p>1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии).</p> <p>2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии.</p> <p>3. Ускорения (техника+частота) – 4х40 м.</p> <p>4. Высота (техника, полный разбег) – 12 раз.</p> <p>5. Диск (техника, броски на результат) – 15 раз.</p>	<p>1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии).</p> <p>2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии.</p> <p>3. Ускорения (техника+частота) – 4х40 м.</p> <p>4. Копье:</p> <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - с полного разбега – 20-25 раз.

<p><i>Вечер</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Бег с н/старта: <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - без команды – 3х20 м, - под команду – 4х30 м. 3. Бег с хода 30 + 50 + 80 м. 4. Ядро (техника с места, со скачка на результат) – 6 +15 раз. 5. Прыжковые упражнения индивидуально. 	
<p style="text-align: center;">Вторник</p> <p><i>Утро</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Шест (прыжки через планку) – 10-15 раз. 3. Копье: <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - с полного разбега – 20 раз. <p><i>Вечер</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии). 2. Барьеры: - 1 барьер – 2 раза, 2 барьера – 1 раз, 3 барьера – 1 раз, 4-5 барьеров – 1 раз, 6 барьеров (без третьего) – 2 раза. 3. Длина: <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - прыжок с полного разбега – 4-5 раз. 	<p style="text-align: center;">Вторник</p> <p><i>Утро</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. СБУ + ускорения (индивидуально). 3. Бег с н/старта: <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - без команды – 3х20 м, - под команду, в группе – 4х30 м + добегание до 80 м. 4. Бег с хода 30 + 50 + 80 м. 5. Длина: <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - с полного разбега 4-6 раз. <p><i>Вечер</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Ядро (техника с места, со скачка на результат) – 6 +10 раз. 3. Высота (прыжки с полного разбега, на 10 см ниже личного рекорда) – 6-8 раз. 4. Бег 300 м + 200 м + 100 м с хода (интенсивность 95 %, 95 %, 100 %).
<p style="text-align: center;">Среда</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка. 2. Штанга: <ul style="list-style-type: none"> - толчок штанги с груди на темп (подбор веса на 5 повторений) – 4 подхода, - выпрыгивание с большим весом (100-120 кг) 5 раз – 4 подхода или использование мобильного приложения 10-thlon. 3. Бег: 	<p style="text-align: center;">Среда</p> <p><i>Утро</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии). 2. Барьеры (1 барьер – 2 раза, 2 барьера – 1 раз, 5 барьеров – 2 раза, 6 барьеров (без третьего) – 2 раза). 3. Диск (техника + броски на результат) – 6/10. <p><i>Вечер</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка.

- 5x150 м (интенсивность 80 %) через 250 м ходьбы.	2. Шест (прыжки через планку) – 10-12 раз. 3. Бег по заданию – 1200 м или 2x1000 м или 2x800 м или 5x1 мин. через 1 мин. ходьбы).
Четверг Отдых	Четверг Отдых
Пятница 1. Предсоревновательная разминка.	Пятница 1. Разминка 3. Штанга: - жим лежа $\frac{60\%}{6}$ x1, $\frac{70\%}{5}$ x1, $\frac{80\%}{4}$ x3, $\frac{90\%}{2-3}$ x2, - приседание $\frac{70\%}{5}$ x2, - выпрыгивание с большим весом (120-150 кг) 6 раз – 4 подхода, - толчок штанги на темп (подбор веса на 6-8 повторений) $\frac{50-60\text{ кг}}{6-8}$ x 2 раза или использование мобильного приложения 10-thlon.
Суббота Соревнование в отдельных видах	Суббота 1. Фартлек – 15 мин. спокойный бег + 10 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) по 80 м (интенсивность 70 %) – 3 раза + бег под уклон с выходом на прямую 3x150 м + 1 км по заданию).
Воскресенье Соревнование в отдельных видах	Воскресенье Отдых

Таблица 13 – Мезоциклы №11-12 (38-40 неделя)

38 неделя	39 неделя	40 неделя
Понедельник 1. Разминка. 2. Тренировка в одном прыжке и одном метании.	Понедельник 1. Легкая разминка.	Понедельник 1. Разминка. 2. Тренировка в одном прыжке и одном метании.
Вторник 1. Разминка. 2. Тренировка в спринте или барьерном беге.	Вторник Баня	Вторник 1. Разминка. 2. Тренировка в спринте или барьерном беге.

3. Тренировка в одном прыжке или метании.		3. Тренировка в одном прыжке или метании.
Среда 1. Кроссовый бег – 20 мин. 2. ОРУ (акцент делать на растяжку). 3. Ускорения (частота) – 3-4х40 м.	Среда 1. Разминочный бег – 15-20 мин. 2. ОРУ (акцент делать на расслабление и гибкость).	Среда Отдых
Четверг Отдых	Четверг 1. Теоретическое занятие по выступлению в 10-борье (беседа, рассказ, просмотр видео, анализ и др.).	Четверг Отдых
Пятница 1. Предсоревновательная разминка.	Пятница 1. Разминка. 2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии. 3. Ускорения (техника) – 4х40 м. 4. Отстающий вид (техника). 5. Бег по газону на 80-100 м – 5 раз. (техника).	Пятница 1. Предсоревновательная разминка.
Суббота Соревнование в отдельных видах многоборья	Суббота 1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) 60 м 4 раз + 1 км по заданию). 2. Штанга: - жим лежа $\frac{70\%}{5}$ x1, $\frac{80\%}{4}$ x1, $\frac{90\%}{2}$ x3, $\frac{60\%}{8-10}$ x1 - толчок штанги на темп (подбор веса на 6 повторов) $\frac{50-60 \text{ кг}}{6}$ x 4 раза, - выпрыгивание на	Суббота Соревнование в 10-борье (1-й день)

	тренажере с большим весом (100-120 кг) 6 раз, – 4 подхода или использование мобильного приложения 10-thlon.	
Воскресенье Соревнование в отдельных видах многоборья	Воскресенье Отдых	Воскресенье Соревнование в 10-борье (2-й день)

9. Мезоцикл №13 (41-45 неделя) с 11 июня по 15 июля

В этом мезоцикле решаются следующие общие задачи:

1. Достижение баланса сторон подготовки (тренировочный процесс в этом мезоцикле должен учитывать положительные моменты подготовки, выявленные в «блоке» стартов по десятиборью).

Таблица 14 – Мезоцикл №13 (41-43 неделя)

41 неделя	42 неделя	43 неделя
Понедельник 1. Легкая разминка.	Понедельник 1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии). 2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии. 3. Ускорения (техника+частота) – 4х40 м. 4. Высота (техника, полный разбег) – 15 раз. 5. Диск (техника) – 20 раз. 6. Прыжковые упражнения (индивидуально).	Понедельник 1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии). 2. Тренировка в одном прыжке и одном метании.
Вторник Баня	Вторник 1. Разминка. 2. СБУ + ускорения (индивидуально). 3. Бег с н/старта: - идеомоторная тренировка, - под команду, в группе –	Вторник <i>Утро</i> 1. Разминка. 2. Бег с н/старта: - идеомоторная тренировка, - под команду, в группе – 4х30 м +добегание до

	<p>4х30 м + добегание до 60 м.</p> <p>4. Бег с хода 30 + 50 + 80 м.</p> <p>5. Ядро (техника с места, со скачка) – 6 +15 раз.</p>	<p>60 м.</p> <p>3. Бег с хода 30 + 50 + 80 м.</p> <p>3. Тренировка в одном прыжке или метании.</p> <p><i>Вечер</i></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Штанга:</p> <p>- жим лежа $\frac{60\%}{6} \times 1, \frac{80\%}{4}$ $\times 1, \frac{90\%}{2-3} \times 3, \frac{70\%}{\text{до отказа}} \times 1,$</p> <p>- приседание $\frac{70\%}{5} \times 2,$</p> <p>- толчок штанги на темп (подбор веса на 6 повторов) $\frac{50-60 \text{ кг}}{6} \times 4$ раза,</p> <p>- выпрыгивание на тренажере с большим весом (100-120 кг) 6 раз – 4 подхода или использование мобильного приложения 10-thlon.</p> <p>3. Упражнения на поднятие высокого бедра.</p>
<p>Среда</p> <p>1. Разминочный бег – 15-20 мин.</p> <p>2. ОРУ (акцент делать на расслабление и гибкость).</p>	<p>Среда</p> <p>1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии).</p> <p>2. Длина:</p> <p>- идеомоторная тренировка,</p> <p>- с 12 беговых шагов – 8 раз.</p> <p>3. Копье:</p> <p>- броски с шагов – 10 раз,</p> <p>- броски с подбежки – 15 раз.</p> <p>4. Барьеры:</p> <p>- идеомоторная тренировка,</p> <p>- 10-12 барьеров 91,4х8,80 – 4 раза.</p>	<p>Среда</p> <p>Отдых</p>

	5. Упражнения на поднятие высокого бедра – 2 серии.	
Четверг Отдых	Четверг Отдых	Четверг 1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и вставание на мостик – 2 серии). 2. СБУ + ускорения (индивидуально) на газоне. 3. Копье: - идеомоторная тренировка, - с полного разбега – 10-15 раз.
Пятница <i>Утро</i> 1. Разминка. 2. СБУ + ускорения (индивидуально). 3. Силовая подготовка (подбор отягощения на 6 повторений): - разведения лежа – 2 подхода, - повороты туловища со штангой сидя – 2 подхода, - протяжка – 2 подхода, - жим из-за головы сидя – 2 подхода, - выпрыгивания из полуприседа – 2 подхода, - упражнения на пресс и спину – 2 подхода или использование мобильного приложения 10-thlon.	Пятница <i>Утро</i> 1. Разминка. 2. СБУ + ускорения (индивидуально). 3. Длина: - идеомоторная тренировка, - прыжок с полного разбега – 4-5 раз. 4. Ядро (техника с места, со скачка на результат) – 6 + 10 раз. <i>Вечер</i> 1. Разминка. 2. Высота (техника, полный разбег) – 12 раз. 3. Бег: - 4x150 м (интенсивность 75 %, 80 %, 90 %, 95 %).	Пятница <i>Утро</i> 1. Разминка. 2. Бег с н/старта: - идеомоторная тренировка, - 2x30 м + добегание до 60 м, - 2x60 м + добегание до 100 м. 3. Длина: - идеомоторная тренировка, - прыжок с полного разбега – 4 раза. 4. Ядро (техника с места, со скачка на результат) – 6 + 6 раз. <i>Вечер</i> 1. Разминка. 2. Высота (техника, полный разбег) – 12 раз. 3. Бег на 300 м + 200 м + 100 м с хода (интенсивность 95 %, 95 %, 100 %).
Суббота	Суббота	Суббота

<p><i>Утро</i></p> <p>1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) с н/старта 60 м 4 раза + бег под уклон 4x100 м + 1 км по заданию).</p>	<p><i>Утро</i></p> <p>1. Разминка</p> <p>2. Барьеры: - идеомоторная тренировка, - 1 барьер – 2 раза, 3 барьера – 1 раз, 6 барьеров (без третьего) – 4 раза.</p> <p>3. Диск (техника) – 15-20 раз.</p> <p><i>Вечер</i></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Шест: - идеомоторная тренировка, - прыжки через планку – 10-12 раз.</p> <p>3. Копье: - идеомоторная тренировка, - с полного разбега – 15-20 раз.</p>	<p><i>Утро</i></p> <p>1. Разминка (ОРУ, атака на маты – 2 серии).</p> <p>2. Барьеры: - идеомоторная тренировка, - 8 барьеров (без шестого) – 2 раза.</p> <p>3. Диск (броски на результат) – 6/10 раз.</p> <p><i>Вечер</i></p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Шест: - идеомоторная тренировка, - прыжки через планку – 10 раз.</p> <p>3. Бег по заданию 1200 м + 300 м.</p>
Воскресенье Отдых	Воскресенье Отдых	Воскресенье Отдых

Таблица 15 – Мезоцикл №13 (44-45 неделя)

44 неделя	45 неделя
<p>Понедельник</p> <p>1. Баня</p>	<p>Понедельник</p> <p>1. Разминка. 2. СБУ и ускорения по газону. 3. Специальные и имитационные упражнения одного прыжка или метания.</p>
<p>Вторник</p> <p>1. Кросс – 20 мин. 2. ОРУ (акцент делать на расслабление и гибкость).</p>	<p>Вторник</p> <p>1. Разминка. 2. Ускорения по газону 2x80 м + 4x40 м. 3. Специальные и имитационные упражнения одного прыжка или метания.</p>
Среда	Среда

1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии). 2. Барьеры: - идеомоторная тренировка, - 8 барьеров (91,4х8,80) – 4 раза. 3. Тренировка в одном прыжке или метании.	1. Разминка. 2. СБУ + ускорения (индивидуально) на газоне. 3. Бег 3х1 мин (интенсивность 80 %) через 1 мин ходьбы.
Четверг	Четверг
Отдых	Отдых
Пятница 1. Разминка. 2. Штанга: - жим лежа $\frac{60\%}{6}$ х1, $\frac{80\%}{4}$ х1, $\frac{90\%}{2-3}$ х3, $\frac{70\%}{\text{до отказа}}$ х1, - прыжки в глубину на 2 ноги с отскоком – 30 раз, - рывок штанги на темп (подбор веса на 6 повторов) $\frac{50-60 \text{ кг}}{6}$ х 2 раза, - выпрыгивание на тренажере с большим весом (100-120 кг) 6 раз – 4 подхода или использование мобильного приложения 10-thlon.	Пятница 1. Предсоревновательная разминка.
Суббота	Суббота
1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) с н/старта 60 м 4 раза + бег под уклон 4х150 м + 1-1,5 км по заданию). 2. Упражнения на пресс и спину.	Соревнование в 10-борье (1-й день)
Воскресенье	Воскресенье
Отдых	Соревнование в 10-борье (2-й день)

10.Мезоцикл №14 (46-49 неделя)с 16июля по 12августа

В этом мезоцикле решаются следующая общая задача:

1. Реализация спортивной формы.

Таблица 16 – Мезоцикл №14 (46-47 неделя)

46 неделя	47 неделя
Понедельник	Понедельник

1. Легкая разминка.	1. Разминка (ОРУ, отжимание в стойке – 2 серии). 2. СБУ – 3 упражнения – 2 серии 3. Ускорения (техника+частота) – 4х40 м. 4. Высота (техника, полный разбег) – 15 раз. 5. Диск (техника) – 20 раз. 6. Прыжковые упражнения (индивидуально).
Вторник Баня	Вторник 1. Разминка. 2. СБУ + ускорения (индивидуально). 3. Бег с н/старта: - идеомоторная тренировка, - под команду, в группе – 4х30 м + добегание до 60 м. 4. Бег с хода 30 + 50 + 80 м. 5. Ядро (техника с места, со скачка) – 6 +15 раз.
Среда 1. Разминочный бег – 15-20 мин. 2. ОРУ (акцент делать на расслабление и гибкость).	Среда 1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии). 2. Длина: - идеомоторная тренировка, - с 12 беговых шагов – 8 раз. 3. Копье: - броски с шагов – 10 раз, - броски с подбежки – 15 раз. 4. Барьеры: - идеомоторная тренировка, - 10-12 барьеров 91,4х8,80 – 4 раза. 5. Упражнения на поднятие высокого бедра – 2 серии.
Четверг Отдых	Четверг Отдых
Пятница 1. Разминка. 2. СБУ + ускорения (индивидуально). 3. Силовая подготовка (подбор отягощения на 6 повторений): - разведения лежа – 2 подхода, - повороты туловища со штангой сидя – 2	Пятница <i>Утро</i> 1. Разминка. 2. СБУ + ускорения (индивидуально). 3. Длина: - идеомоторная тренировка, - прыжок с полного разбега – 4-5 раз.

<p>подхода, - протяжка – 2 подхода, - жим из-за головы сидя – 2 подхода, - выпрыгивания из полуприседа – 2 подхода, - упражнения на пресс и спину – по 2 подходаили использование мобильного приложения 10-thlon.</p>	<p>4. Ядро (техника с места, со скачка на результат) – 6 + 10 раз. <i>Вечер</i> 1. Разминка. 2. Высота (техника, полный разбег) – 12 раз. 3. Бег: - 4x150 м (интенсивность 75 %, 80 %, 90 %, 95 %).</p>
<p style="text-align: center;">Суббота</p> <p>1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) с н/старта 60 м 4 раза + бег под уклон 4x100 м + 1 км по заданию).</p>	<p style="text-align: center;">Суббота</p> <p><i>Утро</i> 1. Разминка. 2. Барьеры: - идеомоторная тренировка, - 1 барьер – 2 раза, 3 барьера – 1 раз, 6 барьеров (без третьего) – 4 раза. 3. Диск (техника) – 15-20 раз. <i>Вечер</i> 1. Разминка. 2. Шест: - идеомоторная тренировка, - прыжки через планку – 10-12 раз. 3. Копье: - идеомоторная тренировка, - с полного разбега – 15-20 раз.</p>
<p style="text-align: center;">Воскресенье</p> <p>Отдых</p>	<p style="text-align: center;">Воскресенье</p> <p>Отдых</p>

Таблица 17 – Мезоцикл №14 (48-49 неделя)

48 неделя	49 неделя
<p style="text-align: center;">Понедельник</p> <p>Баня</p>	<p style="text-align: center;">Понедельник</p> <p>1. Разминка. 2. СБУ и ускорения по газону. 3. Специальные и имитационные упражнения одного прыжка или метания.</p>
<p style="text-align: center;">Вторник</p> <p>1. Кросс – 20 мин. 2. ОРУ (акцент делать на расслабление и гибкость).</p>	<p style="text-align: center;">Вторник</p> <p>1. Разминка. 2. Ускорения по газону 2x80 м + 4x40 м. 3. Специальные и имитационные упражнения одного прыжка или</p>

	метания.
<p align="center">Среда</p> <p>1. Разминка (ОРУ, барьерный сед и атака на маты – 2 серии).</p> <p>2. Барьеры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - идеомоторная тренировка, - 8 барьеров (91,4х8,80) – 4 раза. <p>3. Тренировка в одном прыжке или метании.</p>	<p align="center">Среда</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. СБУ + ускорения (индивидуально) на газоне.</p> <p>3. Бег 3х1 мин (интенсивность 80 %) через 1 мин ходьбы.</p>
<p align="center">Четверг</p> <p align="center">Отдых</p>	<p align="center">Четверг</p> <p align="center">Отдых</p>
<p align="center">Пятница</p> <p>1. Разминка.</p> <p>2. Штанга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жим лежа $\frac{60\%}{6}$ x1, $\frac{80\%}{4}$ x1, $\frac{90\%}{2-3}$ x3, $\frac{70\%}{\text{до отказа}}$ x1, - прыжки в глубину на 2 ноги с отскоком – 30 раз, - рывок штанги на темп (подбор веса на 6 повторов) $\frac{50-60 \text{ кг}}{6}$ x 2 раза, - выпрыгивание на тренажере с большим весом (100-120 кг) 6 раз – 4 подхода или использование мобильного приложения 10-thlon. 	<p align="center">Пятница</p> <p>1. Предсоревновательная разминка.</p>
<p align="center">Суббота</p> <p>1. Фартлек – 10 мин. спокойный бег + 8 мин ходьба с упражнениями + бег в гору (угол 20-25 градусов) с н/старта 60 м 4 раза + бег под уклон 4х150 м + 1-1,5 км по заданию).</p> <p>2. Упражнения на пресс и спину.</p>	<p align="center">Суббота</p> <p align="center">Соревнование в 10-борье (1-й день)</p>
<p align="center">Воскресенье</p> <p align="center">Отдых</p>	<p align="center">Воскресенье</p> <p align="center">Соревнование в 10-борье (2-й день)</p>

11. Мезоцикл №15 (50-52 неделя) с 13 августа по 2 сентября

В этом мезоцикле решаются следующие общие задачи:

1. Активный отдых. В эти дни проводится смена средств тренировки с тем, чтобы осуществить отдых после специальной тренировочной и соревновательной деятельности. В этот период нужно больше находиться в природных условиях, можно съездить на море. Прекрасным средством

отдыха может быть организация похода в лес, охота, рыбалка, также культурные мероприятия посещения музеев, выставок, концертов, театров, опер.

Таблица 18 – Мезоцикл №15 (50-52 неделя)

50 неделя	51 неделя	52 неделя
Понедельник Спортивные игры	Понедельник Спортивные игры	Понедельник Спортивные игры, силовая гимнастика
Вторник Поход на природу	Вторник Поход на природу	Вторник Поход на природу
Среда Плавание на море	Среда Плавание на море	Среда Занятия по гимнастике и акробатике, плавание
Четверг Спортивные игры	Четверг Спортивные игры	Четверг Спортивные игры, силовая гимнастика
Пятница Поход на природу	Пятница Поход на природу	Пятница Поход на природу
Суббота Плавание на море	Суббота Плавание на море	Суббота Занятия по гимнастике и акробатике, плавание
Воскресенье Отдых	Воскресенье Отдых	Воскресенье Отдых

Таблица 19 – Распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки десятиборцев
15-16 лет

Содержание	Общее кол-во	Периоды												
		Подготовительный				Соревнова- тельный		Подготови- тельный		Соревновательный				Пере- ход.
		Месяцы												
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
Бегна отрезках до 80 м, км	17	1	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	1,1	1,5	1,7	1,7	1,5	0,9	
Бегна отрезках80-300 м, км	30	2	3	3,5	3	2	2	3	3,5	3	2	2	1	
Бег на отрезках свыше 300 м, км	28	2,2	2,2	2,7	3,2	2	2	3,2	2,5	2,2	2,3	2,3	1,2	
Кроссовый бег, км	260	20	22	23	23	18	22	22	25	20	20	20	25	
Фартлек, км	56	0	12	8	4	2	0	10	8	4	2	4	2	
Барьерный бег: кол.преод. бар.	2400	150	170	180	190	200	220	200	220	230	240	250	150	
Прыжки в длину: количество прыжков, в т.ч. с полного разбега	560	40	40	45	50	55	55	50	55	50	45	40	35	
	180	5	10	10	15	20	25	20	25	20	15	15	0	
Прыжки в высоту: количество прыжков, в т.ч. с полного разбега	620	45	45	50	55	60	55	55	55	60	50	50	40	
	270	15	20	20	25	30	30	20	25	30	25	20	10	
Прыжки с шестом: количество прыжков, в т.ч. с полного разбега	580	40	45	45	50	55	60	50	50	55	45	45	40	
	200	5	15	15	20	25	25	20	20	25	15	15	0	
Толкание ядра: количество толчков, в т.ч. со скачка	1500	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	120	80	
	1000	70	80	90	95	100	100	70	80	95	100	80	40	
Метание диска: количество бросков, в т.ч. с поворота	1400	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	80	
	400	30	40	40	0	0	0	50	60	60	60	50	10	
Метание копья: количество бросков, в т.ч с полного разбега	1400	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	80	
	400	30	40	40	0	0	0	50	60	60	60	50	10	
Силовая подготовка, т	200	15	20	20	20	15	15	20	20	15	15	15	10	
Прыжковые упражнения, тыс. раз	6	0,4	0,6	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,3	
Элементы кроссфита, ч	34	8	10	4	0	0	0	4	8	0	0	0	0	
Гувербол, ч	17	4	4	2	0	0	0	2	5	0	0	0	0	
Идеомоторная тренировка, ч	67	0	5	6	7	8	4	6	7	8	8	8	0	

Таблица 20 – Примерные объемы тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки десятиборцев

Средство тренировки	Этапы				
	Начальной специализации		Углубленной специализации	Спортивного совершенствования	
	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет	19-22	23 и старше
Бег на отрезках до 80м (км)	6-9	12-15	18-22	24-30	32-37
В т.ч. со скоростью					
100-96%	0-3	5-7	8-10	11-13	14-17
95-91%	6	7-8	10-12	13-17	18-20
Бег на отрезках 80-300м (км)	10-15	21-28	35-40	45-48	50-60
В т.ч. со скоростью					
100-91%	3	6-8	12-16	18-19	20-25
90-81%	10-12	15-20	23-24	27-29	30-35
Бег на отрезках					
Свыше 300м (км)	8	15-21	26-38	48-55	60-70
В т.ч. со скоростью					
100-91%		3-5	8-10	16-19	20-22
90-81%	8	12-16	18-28	32-36	40-48
Кроссовый бег (км)	70-80	170-220	280-320	350-400	450-550
Фартлек	40-50	50-60	60-80	80-100	100-150
Барьерный бег					
Кол-во барьеров:	1300-1500	2000-2400	2600-3000	3100-3400	3700-4000
В т.ч. 1-3	700-700	1650-1600	600-650	650-750	800-900
4-7	600-800	1000-1200	1200-2350	1350-1450	1400-1500
более 7	0	350-760	800-1000	1100-1200	1500-1600
Прыжки в длину					
Кол-во раз	300-400	500-600	650-750	900-950	950-1000
В т.ч. с полн. разбегов	75	120-170	220-280	340-400	420-450
Прыжки в высоту					
Кол-во раз	400-500	600-700	900-1100	1000-1100	1000-1100
В т.ч. с полного разбега	100-150	200-250	300-400	450-500	600-650
Прыжки с шестом					
Кол-во раз	150-200	400-500	900-1100	1000-1100	1000-1100
В т.ч. с полного разбега	50-80	100-150	300-400	450-500	600-650
Толкание ядра кол-во раз	1000-1100	1200-1400	1550-1900	2100-2250	2400-2600
В т.ч. со скачка	300-500	600-800	1000-1250	1400-1500	1600-1800
Облегченного снаряда	700-750	500-550	500-650	700-750	800-900
Утяжеленного снаряда	0	0-200	350-500	550-600	650-700
Метание диска	500-700	1100-1300	1500-1800	2000-2200	2300-2500
Кол-во раз					

В т.ч с поворота	200	210-320	475-690	700-800	800-900
Утяжеленного снаряда (ядро 2-3 кг)	0	0-200	350-500	550-600	650-700
Метание копья Кол-во раз	900-1000	1100-1300	1500-1800	2000-2200	2300-2500
В т.ч. с полного разбега	100-120	210-320	475-690	700-800	800-900
Силовая подготовка, т	100	150-200	240-270	300-380	360-420
Прыжковые упражнения, тыс. отталки.	3-4	4-5,5	6,5-8	8,5-9,5	10-12

Таблица 21– Основные параметры тренировочный нагрузок в десятиборье на этапе углубленной специализации

Средство тренировки	Количество
Количество недель подготовки	52
Количество дней подготовки	310
Количество тренировочных занятий	450
Количество тренировочных часов	1100
Бег максимальный, интенсивный, км	18
Повторный бег (100-600м), км	50
Бег для развития общей выносливости, км	90
Количество барьеров	2400
Количество барьерных тренировок	80
Количество тренировок в прыжках	230
Количество тренировок в метаниях	230
Силовые нагрузки, т	200
Прыжковые упражнения, тыс. раз	6
Другие средства, час	65

Таблица 22– Соотношение средств ОФП, СФП, ТП на различных этапах многолетней подготовки многоборцев

Этапы	Общефизическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка
Предварительной подготовки			
начало:	65	5	30
конец:	45	15	40
Начальной спортивной специализации			
начало:	35	15	50
конец:	20	20	60
Углубленной тренировки			
начало:	15	20	65
конец:	10	25	65

Спортивного совершенствования	5	25	70
-------------------------------	---	----	----

Таблица 23–Соотношение средств, направленных на воспитание физических качеств в многолетней спортивной тренировке десятиборцев (в процентах)

Физические качества	Возраст (лет)				
	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
Гибкость	10	10	8	5	5
Ловкость	35	20	15	10	5
Выносливость (спец.)	0	0	2	5	15
Выносливость (общая)	5	5	10	15	10
Скоростные качества	30	30	20	20	18
Силовые качества (спец.)	0	0	3	5	17
Силовые качества (общая сила)	5	5	5	15	10
Силовые качества (скоростно-силовые)	5	10	20	15	10
Силовые качества (взрывная сила)	10	20	17	10	10

Таблица 24–Оценка технической подготовленности

Вид многоборья	Показатель технической подготовленности	Количественная оценка
Бег 100 м	Разность результатов в беге на 30 м со старта и с ходу	1 с
Бег 110м с/б	Разность результатов в барьерном беге и в беге на 100 м	3,5 с
Прыжок в длину	Разность результатов в прыжках с полного разбега и с 10 беговых шагов	50 см
Прыжок в высоту	Превышение результатов в прыжке в высоту над ростом десятиборца	20 см
Прыжок с шестом	Превышение хвата в прыжке с шестом над результатом	50 см
Толкание ядра	Разница в толкании ядра со скачка и с места	1,4 м
Метание диска	Разница в метании с поворота и с места	10 м
Метание копья	Разница с результатом метания с разбега и с места	17м

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Волков, В. В. Легкоатлетическое десятиборье / В. В. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 80 с.
2. Зарубежные исследования по легкоатлетическим многоборьям: обзорная информация / под ред. А. Д. Комаровой [и др.]. – М.: ВНИИФК. 1988. – 53 с.
3. Куду, Ф.О. Десятиборье / Ф.О. Куду, Ю.Н. Примаков // Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 607–633.
4. Легкая атлетика (многоборье): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А. Л. Новиков, Ю. А. Баранаев. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2009. – 92 с.
5. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова и В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
6. Лобанов, А. Л. Исторический очерк развития легкоатлетического десятиборья : учеб.-метод. пособие / А. Л. Лобанов, А. В. Медведь, Р.И. Купчинов и др. – Минск: БГУИР, 2002. – 39 с.
7. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д. А. Кокорев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 16-18.
8. Оббариус, Д. И. Разносторонность и творчество / Д. И. Оббариус // Легкая атлетика. – 1967. – № 2. – С. 3-4.
9. Плотников, В. М. Управление тренировочным процессом десятиборцев на этапе начальной специализации с использованием системного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. М. Плотников. – Омск, 2003. – 23 с.
10. Полищук, В. Д. Легкоатлетическое десятиборье: монография / В. Д. Полищук. – Киев: Науковий світ, 2001. – 252 с.
11. Ширмер, Ф. Десятиборье: тренировка и соревнование / Ф. Ширмер // Информационно-методический бюллетень ВНИИФК по легкой атлетике. – М.: ВНИИФК, 1970. – № 5. – С. 34–65.
12. Юшкевич, Т. П. Проблемы развития десятиборья / Т. П. Юшкевич, К. Л. Соболевский // Мир спорта. – 2006. – № 1. – С. 3–7.
13. Юшкевич, Т. П. Пути совершенствования процесса подготовки десятиборцев высокой квалификации / Т. П. Юшкевич, И. В. Романов // Мир спорта. – 2012. – № 3. – С. 3–9.
14. Cambett, W. Decathlon training from beginner to master / W. Cambett, C. Slewart // Track Technique. – 1977. – № 70. – P. 2221–2222.

Учебное издание
Романов Илья Владимирович, Коробейко Василий Степанович

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ
ДЕСЯТИБОРЦЕВ 15-16 ЛЕТ**

Методические рекомендации

Технический редактор Борисов И.А.
Компьютерная верстка Романов И.В.

Подписано в печать _____ Формат бумаги 64×84 1/16
Бумага типографская №». Гарнитура _____
Усл. печ. л. _____. Уч. - изд. л. _____.
Тираж _____. Заказ №_____.

Издатель и полиграфическое исполнение
УО « Витебский государственный медицинский университет»
ЛП 023330/453 от 30.12.2013
Пр. Фрунзе,27, 210023, г. Витебск.